

Familiesamling Trysil

Nesodden IF Ski 2023



Praktiske opplysninger

Ankomst: 10.11.2023 fra 16.00

Avreise : 12.11.2023 kl 13.00

Fullpensjon inkluderer

Overnatting (2 netter)

Super breakfast buffet

Idrettslunsj

Idrettsmiddag

Gratis trådløst internett

Parkering

Fri inngang til badet, med sauna og boblebad

www.radissonblu.no/resort-trysil

Priser

Nesodden IF Ski ønsker bidra med noen av kostnadene og vil dekke 300,- kroner per aktiv utøver (gjelder også for trenere)

13år -> 1930,- 2 netter

7 - 12 år 1700,- 2 netter

3-6 år 1080,- 2 netter

Enkeltromstillegg + 800,- 2 netter

Måltider

Alle måltider serveres på Radisson Blu Resort Trysil.

Middag (fredag)

Frokost (lørdag og søndag)

Lunsj (lørdag og søndag)

Middag (lørdag)

Treningstider

Det er lagt opp til at alle treningsgrupper skal få mulighet til å få 3 økter (2 lørdag og 1 søndag). Det vil være mulig å kjøpe ekstra økt på søndag, men det kan også komme endringer på antallet økter når vi får oversikt over aldersfordeling på de som deltar. Vi kommer tilbake med mer info her når det nærmer seg.

10:00 – 12:00 Økt 1 (lørdag og søndag)

15:00 – 17:00 Økt 2 (lørdag)

<https://www.trysil.com/A/Radisson-Blu-Resort-Trysil/trysilfjellet-arena/>

Huskeliste

Alle må stille med ferdig klargjorte ski og skismøring etter forholdene. Ta med treningstøy og sportsundertøy til to økter på lørdag og en på søndag (greit med skift dersom man blir våt og kald). Drikkeflaske/-belte til saft/sportsdrikk eller noe varmt er også lurt å ha med. Hjelp til smøring av ski vil ikke være noe problem.

Program (foreløpig)

Under følger foreløpig plan for samlingen. Det kan komme endringer når vi har oversikt over antallet påmeldte og om det skulle bli endringer fra hotellet eller skiarenaen.

Fredag 10. november

Kl. 16:00 – 19:30	Ankomst og innkvartering
Kl. 19:30 – 20:30	Middag
Kl. 20:30	Trenermøte

Lørdag 11. november

08:00 – 09:00	Frokost
Kl. 09:30	Avreise 1.treningsøkt (Det er gangavstand)
Kl. 10:00 – 12:00	1.treningsøkt - Klassisk stil (Kortere lengden på økten for de yngste)
Kl. 12:00 – 13:00	Lunsj
Kl. 14:30 – 17:00	Avreise 2.treningsøkt (Det er gangavstand)
Kl. 15:00 – 17:00	2.treningsøkt – Fristil (Kortere lengden på økten for de yngste)
Kl. 18:30 – 19:30	Middag
Kl. 19:30	Sosialt samvær – eget lokale/rom på hotellet

Søndag 12. november

Kl. 08:00 – 09:00	Frokost
Kl. 08:00 – 09:30	Utsjekk
Kl. 09:30	Avreise 3.treningsøkt (Det er gangavstand)
Kl. 10:00 – 12:00	3.treningsøkt – Klassisk/Fristil (Kortere lengden på økten for de yngste)
Kl. 12:00 – 13:00	Lunsj
Kl. 13:00	Offisielt program avsluttes